

ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Berdiyev Farxod Ochilovich

Мактабгача та'лим методикаси кафедраси катта о'қитувчиси

Тошкент амалий фанлар университети

Аннотатсия: Ushbu maqola erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalalarini tadqiq qiladi. Ilmiy manbolar tahliliga ko'ra, yuqori malakali sportchilarda texnik-taktik tayyorgarlik individual xususiyatlar, kombinatsiyalarni shakllantirish qobiliyati va raqib strategiyasini hisobga olgan holda rivojlantirilishi kerak.

Калит со'злар: erkin kurash, texnik-taktik tayyorgarlik, individual yondashuv, kombinatsiyalar, musobaqa oldi tayyorgarlik, maxsus mashqlar, noan'anaviy mashqlar, koordinatsion qobiliyatlar, yuqori malaka.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЬНИКОВ

Бердиев Фарход Очилович

Старший преподаватель кафедры методики дошкольного образования

Ташкентский университет прикладных наук

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы улучшения технико-тактической подготовки борцов вольного стиля. Согласно анализу научных источников, технико-тактическая подготовка высококвалифицированных спортсменов должна развиваться с учетом индивидуальных особенностей, умения формировать комбинации и стратегии соперника.

Ключевые слова: вольная борьба, технико-тактическая подготовка, индивидуальный подход, комбинации, предсоревновательная подготовка, специальные упражнения, нетрадиционные упражнения, координационные навыки, высокая квалификация.

IMPROVING THE TECHNICAL-TACTICAL TRAINING OF FREESTYLE WRESTLERS

Annotation: This article examines the issues of improving the technical-tactical training of freestyle wrestlers. According to the analysis of scientific sources, technical-tactical training in highly qualified athletes should be developed taking into account individual characteristics, the ability to form combinations and the opponent's strategy.

Keywords: freestyle wrestling, technical-tactical training, individual approach, combinations, pre-competition training, special exercises, non-traditional exercises, coordination skills, high qualification.

Kirish. Erkin kurash – tezkor qarorlar qabul qilish, strategik tafakkur va yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan murakkab sport turi hisoblanadi. Zamonaviy kurashchilarning muvaffaqiyati faqatgina kuch va chidamlilik bilan cheklanib qolmay, balki texnik-taktik tayyorgarlik darajasi bilan bevosita bog‘liqdir [3,9]. Yuqori malakali sportchilarda mashg‘ulot jarayonida individual yondashuv va texnik-taktik ko‘rsatkichlarni hisobga olish, musobaqa oldi tayyorgarlikni optimallashtirish, shuningdek, kombinatsion va noan’anaviy mashqlar majmuasidan foydalanish samaradorlikni sezilarli darajada oshiradi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, erkin kurashchilarda texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda quyidagi jihatlar muhim ahamiyatga ega: har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan mashg‘ulot rejasi, koordinatsion va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish, murakkab kombinatsion harakatlarni bajarish qobiliyatini oshirish va musobaqaoldi strategik tayyorgarlikni tizimli amalga oshirish [1,5]. Shu bilan birga, boshqa sport kurash turlaridagi usullarni o‘rganish va noan’anaviy mashqlar orqali texnik-taktik ko‘nikmalarni rivojlantirish sportchilarning taktik hujum imkoniyatlarini kengaytiradi va musobaqadagi qiyin vaziyatlarda samarali harakat qilishga yordam beradi [6,8].

Hozirgi vaqtda malakali erkin kurashchilarning tayyorgarligi faqat jismoniy va texnik jihatlariga bog'liq bo'lmasdan, ularning strategik va taktik qarorlar qabul qilish qobiliyatini ham o'z ichiga oladi. Shu sababli texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda maxsus mashqlar, individual yondashuv va musobaqaoldi kombinatsion strategiyalarni qo'llash muhim ilmiy va amaliy masala hisoblanadi. Ushbu maqola mazkur muammoni chuqur o'rganishga qaratilgan bo'lib, erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishning ilmiy asoslangan metodlarini taklif etadi.

Asosiy qism. 1. Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish. Erkin kurashchilarning texnik tayyorgarligi – bu turli texnik harakatlarni to'liq va samarali bajarish qobiliyatidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

1. Maxsus mashqlar majmuasi – turli tutishlar, tashlashlar va himoya harakatlarini o'z ichiga olgan kompleks mashqlar. Bu sportchilarga musobaqa sharoitida tezkor va aniq harakat qilish imkonini beradi [2].

2. Individual yondashuv – har bir sportchining kuchi, chidamliligi va texnik imkoniyatlariga moslashtirilgan mashg'ulotlar. Bu usul natijasida texnik xatoliklar kamayadi va kombinatsion harakatlar samaradorligi oshadi [5].

3. Noan'anaviy mashqlar – standart mashg'ulotlardan farqli bo'lib, murakkab harakatlar, balans va koordinatsiyani rivojlantiradi. Shu bilan sportchilar musobaqadagi kutilmagan vaziyatlarda moslashuvchanlik ko'rsatadi [7].

Texnik tayyorgarlikni baholashda harakatlarning aniqligi, tezligi va samaradorligi asosiy indikator sifatida olinadi. Shuningdek, har bir texnik elementni bajarishdagi xatoliklarni tahlil qilish va moslashtirilgan mashqlarni joriy etish samaradorlikni oshiradi. [4].

2. Taktik tayyorgarlikni rivojlantirish. Taktik tayyorgarlik – bu sportchining musobaqa davomida to'g'ri strategik qarorlar qabul qilish qobiliyatidir. Erkin kurashchilarda taktik tayyorgarlikni shakllantirishning asosiy jihatlari:

1. Musobaqaoldi strategiya – raqibning kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilib, harakat rejasi tuzish. Bu sportchining vaziyatga moslashuvchanligini oshiradi [6].

2. Kombinatsion harakatlar –bir nechta texnik elementlarni birlashtirib bajarish. Bu taktika sportchining hujum va himoya qobiliyatini uyg'unlashtiradi.

3. Real vaziyatlarda mashqlar – musobaqaga yaqin sharoitlarda taktik mashqlarni bajarish, stressga chidamlilik va tezkor qaror qabul qilishni rivojlantiradi.

Taktik tayyorgarlikni baholashda sportchining musobaqa davomida qabul qilgan qarorlari, vaziyatni tahlil qilish tezligi va hujum-himoya kombinatsiyalarining samaradorligi asosiy mezon hisoblanadi.

3. Texnik va taktik tayyorgarlikni birlashtirish. Yuqori natijalarga erishish uchun texnik va taktik tayyorgarlik bir-birini to'ldirishi lozim. Shu maqsadda mashg'ulotlar quyidagi yo'nalishlarda olib boriladi:

- Texnik elementlarni kombinatsion tarzda takrorlash.
- Musobaqa sharoitida real vaqtli qaror qabul qilishni rivojlantiruvchi mashqlar.
- Individual va guruh mashg'ulotlari orqali strategik tafakkur va tezkor reaksiyani rivojlantirish.

Bu metodlar orqali sportchilar faqat texnik jihatdan mukammal bo'lib qolmay, balki musobaqadagi taktika va strategiyasini ham samarali amalga oshirish qobiliyatiga ega bo'ladilar.

Xulosa. Erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi sportdagi muvaffaqiyatning asosiy omili hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki:

1. Maxsus mashqlar majmuasi va noan'anaviy mashqlar texnik tayyorgarlikni samarali rivojlantiradi.

2. Individual yondashuv va musobaqaoldi strategik tayyorgarlik sportchilarning taktik qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi.

3. Texnik va taktik tayyorgarlikni birlashtirish natijasida sportchilar kombinatsion harakatlarni samarali bajarish va musobaqadagi murakkab vaziyatlarga moslashish qobiliyatiga ega bo'ladi.

Erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy asoslangan metodlari nafaqat individual imkoniyatlarni oshiradi, balki sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim omil hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, noan'anaviy mashqlar, maxsus tayyorgarlik mashqlari va ko'p bosqichli kombinatsiyalarni qo'llash sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligini samarali. Shuningdek, ko'p turdagi kurash usullarini o'zlashtirish va koordinatsion imkoniyatlarni rivojlantirish texnik-taktik harakatlarning samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Adilov S.K. – Erkin kurash sportchilarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish texnologiyasi//: diss.avtoref., 2020.
2. Artiqov Z.S. – Belbog'li kurashchilarni texnik xarakatlarga o'rgatishda noan'anaviy mashqlar yordamidan foydalanish uslubiyati//Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori: diss.avtoref., 2023.
3. Azizov N.N. – Yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida yuklamalar shiddatini aniqlash uslubiyati. Sportda ilmiy tadqiqotlar jurnali. 2024. - 1-son. – B.16-22.)
4. Berdiyev F. O. 15-16 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING “YELKALARDAN OSHIRIB TASHLASH” TEXNIK USULINI BAJARISHDAGI KINEMATIKSINING INDIVIDUAL KO 'RSATKICHLARI //Экономика и социум. – 2025. – №. 6-2 (133). – С. 184-190.
5. Isayev I.B. – Belbog'li kurashda musobaqa oldi tayyorgarligini optimallashtirish va takomillashtirish// diss.avtoref., 2023.
6. Jarilkapov U.B. – Kurashchilarning jismoniy va taktik tayyorgarligini rivojlantirish masalalari. Fan-Sportga jurnali. 2023. 2 –son. – B. 110-112.)
7. Tastanov N.A. – Malakali yunon-rim kurashchilarining taktik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish. Fan-Sportga jurnali. 2023. 2 -son. - B. 20-27.)
8. Tursunov Sh.S. – Yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish// diss.avtoref., 2019.
9. Primbetov A.A. – Erkin kurashchi qizlarning musobaqa oldi taktik tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tashkillashtirish. Sportda ilmiy tadqiqotlar jurnali. Chirchiq. 2023. - 4-son. – B.68-71.)